



# Activ'bleu

Pour une vie en mouvement

Activité  
collective

Aux alentours de chaque grande ville, la nature nous offre divers lieux de pratique idéal en plein air : parc, forêt, route, montagne, permettant un accès facile pour tout type de transport. L'opportunité de faire ces séances collectives de marche soutenue avec emploi de bâtons.

Les bâtons permettent de soulager les membres inférieurs de 30% en répartissant mieux les sollicitations alors également supportées par les bras.  
Le résultat: moins de chocs dans les genoux et chevilles et une meilleure activation cardiaque et ceci dans un moment d'échange convivial.



## Marche Nordique

### Objectifs

- ▶ Stimuler la motricité générale de l'individu
- ▶ Conserver les capacités physiques existantes, les améliorer
- ▶ Coordination motrice du geste
- ▶ Travailler l'équilibre dynamique
- ▶ Recréer du lien social

### Thèmes généraux abordés

- ▶ Echauffement articulaire et musculaire en utilisant les bâtons
- ▶ Marche active avec les bâtons de 3 à 5 km
- ▶ Renforcement musculaire
- ▶ Stretching et étirement
- ▶ Préconisation et conseils de pratiques

### Publics concernés

Personnes âgées de plus de 60 ans

### Modalités

- ▶ **Effectif** : 15 personnes maximum
- ▶ **Durée de la séance** : 90 minutes
- ▶ **Bâtons** : fournis par SIELBLEU
- ▶ **Répartition si 23 séances subventionnées** : 11 séances de 1h30
- ▶ **Répartition si 30 séances avec participation financière** : 15 séances de 1h30

Les séances de Marche Nordique ou d'Équilibre seront définis selon la météo, les disponibilités de salle...

## Equilibre

Peur de chuter ou de rechuter ?

Des appréhensions pour marcher, se déplacer.

Les trottoirs deviennent une hantise...

C'est la vie quotidienne qui en pâtit, et la confiance avec.

35% des personnes de plus de 65 ans chutent au minimum une fois par an. Les coûts de ces chutes et leurs conséquences – fractures, hospitalisation, récupération - s'élèvent à 1,7 milliards d'euros. Les ateliers **Equilibre** peuvent réduire le risque des chutes de 17% et le risque de fracture de 20 à 40%. Et pour ceux qui ont déjà souffert d'une fracture, **Équilibre** facilite le retour d'hospitalisation, et diminue la récurrence des chutes grâce à des exercices spécifiques.

Prévenir une chute, c'est apprendre à en reconnaître les paramètres : se déplacer mieux, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol. C'est aussi agir pour modifier ses défauts : s'exercer, se concentrer et comprendre ! En somme, il faut apprendre à adopter un comportement préventif. Tous les aspects de l'équilibre sont abordés. L'objectif est de donner suffisamment d'outils et de confiance à chaque personne. Si une chute devait malgré tout survenir, les ateliers auront enseigné au bénéficiaire les bons réflexes à adopter pour en diminuer les conséquences.

### Objectifs

- ▶ Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre
- ▶ Optimisation de la marche : hauteur du pas, longueur du pas, précision du pas
- ▶ Activer les chaînes musculaires permettant de se relever du sol
- ▶ Activer les réflexes de protection en cas de chute
- ▶ Reprise de confiance en soi

### Thèmes généraux abordés

- ▶ Souplesse : mobilisation des articulations concernées
- ▶ Résistance : exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position
- ▶ Lecture du terrain : savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle
- ▶ Prévention des comportements et éléments à risque
- ▶ Aisance au sol : améliorer le déplacement au sol

### Modalités

- ▶ **Effectif** : 15 personnes maximum
- ▶ **Durée de la séance** : 60 minutes
- ▶ **Répartition si 23 séances subventionnées** : 12 séances de 1h00
- ▶ **Répartition si 30 séances avec participation financière** : 15 séances de 1h00